

Wok de Nouilles Chinoises et Boeuf aux Courgettes

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- Pâtes Chinoises	300g
- Huile de Tournesol	2 c à soupe
- Boeuf (Piece De)	500-600g viande à fondue
- Courgettes	2
- Oignons	1
- Ail en Poudre	½ c à café
- Eau	1 verre
- Sauce au Soja	3 c à soupe
- Sauce Soja Sucrée	3 c à soupe
- Nuoc-Man (Sauce Poisson)	½ c à soupe
- Féculé de Maïs	2 c à soupe
- Piment de Cayenne	½ c à café
- Coriandre Frais	
- Sel	un peu
- Poivre	



Recette:

- Faites cuire les nouilles chinoises le temps nécessaire dans de l'eau bouillante salée. Egouttez et refroidissez sous l'eau froide. Réservez.
- Taillez la viande en lanières pas trop fines.
- Coupez les courgettes en bâtonnets à l'aide d'une mandoline.
- Emincez l'oignon en fines lamelles.
- Faites chauffer l'huile dans un wok et faites-y revenir les lanières de bœuf. Salez un peu et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Placez alors dans le wok, les bâtonnets de courgettes et les lamelles d'oignon. Assaisonnez d'ail, sel (un peu), piment de Cayenne et poivre.
- Dans un bol, mélangez l'eau avec les sauces soja, le nuoc-man et la féculé de maïs.
- Intégrez alors les pâtes égouttées et les lanières de bœuf dans le wok de légumes.
- Arrosez avec le mélange de sauces-féculé. Mélangez délicatement.
- Servez dans des assiettes creuses et saupoudrez de coriandre ciselée.